Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mô-đun Psychodrama

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thực hiện nó. Thu hồi nó. Viết lại nó. Chữa lành nó trong công cộng.

Tại sao Việc Thực Hiện Lành Mọi Điều Nói Không Thể

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Psychodrama được Jacob Moreno phát triển vào những năm 1920 - không phải là giải trí, không phải là diễn kịch, mà là một can thiệp lâm sàng dựa trên một nhận thức thần kinh cụ thể: não xử lý trải nghiệm thực hiện khác với trải nghiệm kể lại. Khi bạn kể lại chuyện đã xảy ra, vùng vỏ não trước trán hoạt động - bạn đang quản lý, chỉnh sửa, đặt khung. Khi bạn thực hiện lại câu chuyện, hệ thống limbic tham gia. Ký ức cơ thể được kích hoạt. Sức nặng cảm xúc nổi lên dưới dạng... có thể làm việc với, chứng kiến và thả ra.

Mỗi kỹ thuật trong mô-đun này đều có một cơ chế được ghi lại. Nghi lễ đối với vật thể (bột trẻ em) hoạt động vì phản ứng sợ hãi và thèm khát của não bộ được điều kiện hóa với các vật thể - và có thể được điều kiện hóa lại thông qua trải nghiệm thực hiện với những vật thể đó. Sự mô phỏng sự kỳ thị hoạt động vì sự xấu hổ tồn tại trong sự cô lập và mất quyền lực khi nó trở nên phổ quát. Nghi lễ chữa lành hoạt động vì cơ thể thực hiện quá trình phục hồi tạo ra các liên kết thần kinh của việc phục hồi - não bộ không hoàn toàn... khác biệt giữa kinh nghiệm thực tế và kinh nghiệm mô phỏng ở cấp độ hồi hải.

Mô-đun này là công cụ mạnh nhất trong thư viện họp Kernel. Nó cũng là mô-đun đòi hỏi kỹ năng điều hành cao nhất, mức độ an toàn và chuẩn bị nhiều nhất. Hãy đọc toàn bộ mô-đun trước khi thực hiện bất kỳ phần nào của nó. Các giao thức an toàn không phải là tùy chọn.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Yêu cầu an toàn cho người điều hành - Đọc trước khi tiếp tục

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Mô-đun này không nên được thực hiện trong ba buổi họp đầu tiên của một nhóm mới. Đầu tiên phải xây dựng sự tin tưởng.
- Hãy hiển thị và nói rõ số Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 ngay từ đầu. Ít nhất có một người trong phòng mà bạn tin tưởng để ngồi cùng với ai đó trở nên căng thẳng.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Không ai bắt buộc phải tham gia vào bất kỳ sự diễn xuất nào. Việc chứng kiến là một hình thức tham gia đầy đủ.
- Người điều phối **không** đóng vai một nhân vật trong vở kịch chính - bạn là đạo diễn và người đảm bảo an toàn suốt quá trình.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Nếu ai đó bắt đầu mất liên kết với thực tại (trở nên rất tĩnh lặng, nhìn mờ mịt, ngừng phản ứng), hãy chấm dứt cảnh ngay lập tức. Sử dụng câu an ủi: 'Bạn đang ở trong căn phòng này. Ngày hôm nay là [ngày]. Bạn an toàn. Hãy nói ra một điều gì đó bạn có thể cảm nhận được lúc này.'
- Luôn kết thúc buổi với Nghi thức Chữa lành (Mô-đun 3) - không bao giờ để nhóm giữa cơn đau mà không hoàn thành đường cong sửa chữa.

Mô-đun 1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lễ nghi đối với vật thể

Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sức mạnh nằm trong sự kết nối - hãy lấy lại nó bằng cách truyền tải thông tin qua nhóm.

Cơ chế điều trị

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Khát khao không phải là một suy nghĩ chính. Nó chủ yếu là sự liên kết với đối tượng. Não bộ đã gán ghép các đối tượng cụ thể - một túi, một ống hút, một chai, màu bao bì nhất định - với trải nghiệm hóa học thần kinh của chất gây nghiện. Khi bạn gặp những đối tượng đó, cơn khát khao bùng phát trước khi có suy nghĩ ý thức xảy ra. Đây là điều kiện cổ điển, và nó nằm trong cơ thể, không phải trong tâm trí.

Lễ vật nghi thức hoạt động bằng cách giới thiệu một đối tượng thay thế - thứ gì đó trông tương tự như đối tượng thực tế đến mức kích hoạt một phiên bản nhẹ nhàng của sự liên kết - và sau đó làm việc với đối tượng đó trong một bối cảnh nhóm tích cực tái lập trình sự liên kết. Sự hiện diện và phản ứng của nhóm trở thành trải nghiệm mới được ghép đôi. Đến cuối nghi thức, vật thể đã được cầm nắm, kiểm tra, cười nhạo và vứt bỏ. Sự liên kết đã bị gián đoạn và thay thế.

1.1

Dịch:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lễ nghi bột trẻ em

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Sự lộng lẫy của đường dây - được giải cấu trong thời gian thực

Những gì bạn cần

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Một hộp bột trẻ em, bột talc hoặc bột trắng tương tự
- Một chiếc gương nhỏ hoặc bề mặt phẳng tối màu (tùy chọn - giúp dễ nhìn thấy)
- Một thùng rác được đặt rõ ràng ở giữa phòng.
- Không có nhạc trong nghi lễ này - sự im lặng là nơi chứa đựng.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Tôi có một thứ trong túi này. Tôi sẽ chuyền nó xung quanh. Chưa mở nó ra nhé.

[[Truyền túi niêm phong xung quanh vòng tròn. Để mọi người cầm nó, cảm nhận trọng lượng, mà không mở.]]

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Cảm giác như thế nào khi bạn giữ nó?

[[Các câu trả lời ngắn gọn. Đừng thúc ép. Tiến lên.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

[[Mở túi ra. Hãy cho họ thấy đó là bột giặt trẻ em. Một số người có thể sẽ cười. Để họ cười đi.]]

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Đây là những gì chúng ta sẽ làm. Tôi sẽ đặt một số thứ lên bề mặt này.

[[Đặt một lượng nhỏ lên gương hoặc bề mặt tối. Vẽ nó thành một đường nếu nhóm cảm thấy thoải mái.]]

ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Nhìn nó đi. Nó trông như thế nào?

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

[[Nhóm phản hồi. Đừng ép buộc ai cả. Một số người sẽ cười, một số sẽ im lặng, một số sẽ cảm nhận được điều gì đó về mặt thể chất. Tất cả các phản ứng đều hợp lệ.]]

Ba Giai đoạn của Nghi lễ Bột

(Đổi) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ACH MỘT — NGHIÊM NGẠI — "Đây là cách nó trông như thế nào. Đây là hình ảnh trong đầu bạn trước khi sử dụng. Đường nét tinh tế. Nghi thức của nó. Sự hứa hẹn của nó. Những bộ phim đã làm cho điều này trở nên lộng lẫy. Não bộ của bạn cũng vậy. Chúng ta đang nhìn vào bột trẻ em. Chúng ta đã nhìn thấy bột trẻ em suốt thời gian."

BẢN LỊCH THỨ HAI - TỰ NHÂN HỌC: Người điều hành hỏi: "Ai có thể kể cho tôi biết lần đầu tiên diễn ra như thế nào? Không phải câu chuyện của bạn - mà là lần đầu tiên trong đầu bạn. Bạn đã nói với bản thân rằng mọi thứ sẽ ổn. Hãy dẫn dắt chúng ta qua quá trình này." (Nhận được 2-3 phản hồi ngắn.) "Một lần. Tốt. Hai lần. Vẫn tốt. Sau đó, vào lần thứ ba, hệ thần kinh của bạn thay đổi và 'tốt' không còn có sẵn nữa."

Bước ba - Tường lửa: "Trước khi chúng ta tiếp tục - mọi người hãy nhìn vào bột này. Nó không có sức mạnh nào ngoài sức mạnh mà chúng ta trao cho nó. Lúc này, cùng nhau, chúng ta đang rút lại sức mạnh." Người điều hành cầm lấy gương hoặc bề mặt. "Tôi sẽ mang nó đến thùng rác. Nếu ai đó muốn thêm gì - một từ, một âm thanh, một cử chỉ - khi chúng ta đi đến thùng rác, hãy làm như vậy." Đi chậm rãi. Nhóm đáp lại. Dù họ phản hồi như thế nào. Đổ nó vào thùng rác. Hoàn tất.

Quá trình giải độc - Ba câu hỏi sau nghi lễ

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- "Điều gì xảy ra với cơ thể bạn khi bạn nhìn thấy đường kẻ đó? Bạn không cần phải giải thích tại sao - chỉ mô tả trải nghiệm về mặt thể chất." (Làm nhanh - một từ hoặc một câu mỗi lần.)
- "Nguồn sức mạnh trong hình ảnh đó đến từ đâu?" (Thảo luận mở - 2 phút. Nhóm thường sẽ kết luận về: phim ảnh, âm nhạc, bạn bè, cảm giác hưng phấn lần đầu tiên, sự an ủi nó mang lại.)
- "Nó giờ đã bị vứt đi. Điều đó có nghĩa là gì cho lần sau khi bạn nhìn thấy thứ gì đó trông giống như vậy?" (Phản hồi ngắn gọn. Một số người sẽ nói "không có gì thay đổi." Đó là điều trung thực. Nghi lễ hoạt động qua sự lặp lại, không phải như một sự kiện duy nhất.)

1.2

Đổi: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lễ vật nghi thức cho các chất khác

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Điều chỉnh nghi thức phù hợp với những gì có trong phòng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 **Nội dung** **Dịch:**	**Đối tượng thay thế và sự thích ứng nghi lễ** **(Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**
Thuốc giảm đau opioid / Thuốc viên **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại	Một viên kẹo trong túi nhỏ, hoặc một lọ thuốc không nhãn với những viên bạc hà. Chia sẻ xung quanh. Giữ lấy. Nghi thức: "Đây là gì trong đơn thuốc. Đây là gì đem lại sự an ủi. Chúng ta đang giữ kẹo." Ba hành động như vậy. Xử lý rác sau cùng.

khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	
Rượu **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một cốc nước ép táo - hoặc nước trong một ly rượu vang. Nghi thức: "Chúng ta sẽ ngửi nó. Chú ý xem não bộ của bạn phản ứng thế nào với mùi của thứ gì đó trong một ly như vậy." Ngửi nó. Nói về những gì đã kích hoạt. Đổ nó ra cùng nhau.
Thuốc lá / Hút thuốc điện tử Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một cây bút, được cầm và gõ theo vị trí tay thông thường. "Chú ý đến cách cầm. Chú ý xem miệng bạn muốn đi đâu." Giữ bút ở vị trí hút thuốc trong 30 giây trong im lặng. Sau đó đặt nó xuống và lắc tay của bạn.
Ma túy kích thích / Thuốc gây hưng phấn **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920	Một chiếc gương nhỏ và bột nở, hoặc một ống thủy tinh có thể mua tại cửa hàng thủ công mỹ nghệ. Sự lộng lẫy ở đây là dụng cụ nghi lễ. Ba hành động giống nhau - nhưng thêm vào: "Điều gì mà nghi lễ mang lại cho bạn trước khi bạn sử dụng? Quá trình chuẩn bị chính là tác động." Đó là điều kiện hóa. Đó là điều chúng ta đang ngăn chặn.
Đại □ Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một túi trà hoặc gói thảo mộc. Mùi hương kích hoạt sự liên kết. Chia sẻ xung quanh. Chú ý xem điều gì khiến bạn chú ý. "Đây là hoa cúc. Não bộ của bạn vừa phản ứng với hoa cúc. Đó là mức độ mạnh mẽ của quá trình điều kiện hóa." Ba hành động như vậy.

Mô-đun 2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mô phỏng sự kỳ thị

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Chuyển vũ khí thành gương - và sau đó trở thành một phương thuốc chữa bệnh.

Cơ chế điều trị

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Nhận thức sai lệch hoạt động thông qua sự cô lập. Khi ai đó gọi bạn là "mặt ma túy" hoặc nói rằng bạn trông giống một kẻ nghiện, sự xấu hổ xuất hiện vì nó đánh dấu bạn là khác biệt so với mọi người xung quanh - là người đã làm điều mà người khác không làm, mang theo bằng chứng trên cơ thể mình, và rõ ràng là khác biệt. Mối quan hệ này chỉ trở nên đáng xấu hổ khi bạn phải đối mặt với nó một mình.

Mô phỏng sự kỳ thị hoạt động bằng cách làm cho dấu hiệu trở nên phổ quát. Khi toàn bộ nhóm cùng thể hiện sự kỳ thị - khi mọi người đều gãi da, ai cũng là mặt thuốc phiện, cùng nhau thoa kem Olay - thì dấu hiệu đó không còn là dấu hiệu nữa. Nó trở thành một tình trạng chung mà nhóm cùng nhau giải quyết. Sự xấu hổ cần sự cô lập để tồn tại. Mô phỏng loại bỏ sự cô lập đó.

Cơ chế thứ hai là tái diễn giải: chuyển từ nhãn xã hội ('mặt thuốc') sang thực tế sinh học ('các chất hóa học trong hệ thống của tôi, sự ám ảnh do dopamine gây ra, sự suy yếu hàng rào da từ ma túy'). Tái diễn giải không xóa bỏ trải nghiệm - nó thay thế một câu chuyện xấu hổ bằng một câu chuyện chính xác. Các câu chuyện chính xác có thể được giải quyết. Các vòng xoáy xấu hổ không thể.

2.1

****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920**

Kịch bản mô phỏng

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Người điều phối thực hiện theo ba giai đoạn

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những gì bạn cần

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Đa gương nhỏ - cửa hàng đô la, một cái cho mỗi người hoặc chia sẻ.
- Một chai nhỏ kem dưỡng ẩm, dầu hoặc kem bôi — được truyền xung quanh.
- Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

  (Thẻ với ngôn ngữ được dịch in trên:

  Hỗ trợ Tâm lý - Gọi 1800 599 920

  - Trong tình trạng khẩn cấp hoặc khủng hoảng, hãy gọi ngay số này để nhận sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần.
  - Dịch vụ này miễn phí và bảo mật.
  - Chúng tôi sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ bạn bất cứ lúc nào.)
- Âm nhạc yên tĩnh trong giai đoạn chữa lành - nhạc cụ, thư giãn

GIỚI NHẬT MỘT - ĐỊA ĐIỂM Nhãn hiệu

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐẠI DỤNG VIÊN: Tôi sẽ nói to những điều mà mọi người đã nói hoặc nghĩ về những người trong phòng này, hay về chúng ta. Đây là những điều thực sự mà mọi người nói. Tôi đang nói chúng để chúng ta có thể xem xét chúng, không phải vì chúng là sự thật.

[[Đọc chậm rãi, với những dấu dừng.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VIÊN: "Bạn luôn có thể nhận ra một người nghiện chỉ bằng cách nhìn vào họ."
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: 'Mặt nghiện meth. Nhìn da của họ. Bạn có thể thấy những gì họ đã làm cho bản thân.'

Người ta tự rước lấy nó.
Người nghiện một lần là người nghiện mãi mãi.
Người điều phối: "Họ sẽ không bao giờ thực sự thay đổi."

[[Chờ.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Bạn đã nghe bao nhiêu trong số đó về bản thân mình trong tháng qua?
Để sự im lặng giữ nguyên. Đừng vội vàng. Sau đó:
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Chúng ta sẽ làm điều gì đó với những thứ này.

GIỜI PHÁT TRIỂN THỰC HÀNH — SIMULACHI TỪNG CHÍ NHẬT

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

ĐẠI DIỆN: Tôi muốn mọi người đều cầm lấy một chiếc gương. Nếu không có gương, hãy dùng camera điện thoại của bạn.
Người điều phối: Hãy nhìn da của bạn. Ngay bây giờ. Nhìn thật kỹ.
[[Dừng lại và im lặng trong 30 giây.]]

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

ĐỘI NGẠC CỰC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Bây giờ - tìm một thứ gì đó. Một dấu vết, một chỗ trống, một vùng khô, một lỗ chân lông, thứ gì đó mà bình thường bạn không muốn để ai nhìn thấy. Mọi người trong phòng này đều có một cái.
[[Chờ.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Bây giờ hãy chạm vào nó. Không phải một cách hung hăng. Chỉ đơn giản là chạm vào và nhận thức được xung động - xung động sửa chữa nó, gãi nó, che phủ nó.
ĐỘI NGƯỜI GIẢI PHÁP: Cảm giác đó. Đó không phải là bạn đang bị vỡ vụn. Đó là sự hoàn thành mẫu hình do dopamine điều khiển. Cơ chế giống hệt đã thúc đẩy sự thèm muốn cũng đã thúc đẩy hành vi gãi. Cùng một kết nối. Cùng một hệ thống.

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Quan sát xung quanh căn phòng.
ĐẠI DỤNG VÌN: Mọi người đều cầm gương. Mọi người đều tìm thấy điều gì đó. Mọi người đều có xung động.
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Không có "mặt ma túy" nào trong phòng này. Có các hệ thần kinh đang thực hiện những gì mà các hệ thần kinh làm khi chúng bị căng thẳng hóa học.

Thẻ thay đổi cách nhìn — Đọc to hoặc dán lên tường

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

"Mặt nghiện meth - nhìn xem bạn đã làm gì với bản thân."
Thực tế sinh học: 'Ma túy methamphetamine gây co mạch máu, làm giảm lưu lượng máu đến da. Sự mất cân bằng dopamine thúc đẩy các hành vi lặp đi lặp lại bao gồm nhổ da. Sự suy yếu hệ miễn dịch từ việc sử dụng chất kích thích mãn tính làm tổn thương hàng rào da. Đây là hậu quả hóa học của một quá trình hóa học. Chúng không phải là bằng chứng về nhân cách.'

Bạn luôn có thể nhận ra một người nghiện.
Thực tế sinh học: Đôi khi bạn có thể thấy hậu quả thể chất của căng thẳng mãn tính trên cơ thể con người. Những hậu quả này xuất phát từ nghèo đói, chiến tranh, bệnh tật hoặc chăm sóc người khác. Cơ thể dưới áp lực kéo dài sẽ bộc lộ điều đó. Điều này không chỉ riêng với chứng nghiện. Đây là sinh học.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

"Họ tự rước lấy nó."
Thực tế sinh học: Không ai chọn trạng thái MTHFR của họ. Không ai chọn biến thể COMT của họ. Không ai chọn sự thiếu hụt hóa học thần kinh khiến chất gây nghiện trở nên cần thiết. Quyết định sử dụng đã được đưa ra bởi một hệ thống vốn đang trong tình trạng căng thẳng, tìm kiếm sự giải thoát.

GIỜI PHÁT TRIỂN THỰC HÀNH LẠI SỨC

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NGƯỜI THUẬT: Bây giờ chúng ta sửa chữa. Không phải theo nghĩa ẩn dụ. Thực sự vậy.
Phân phát kem hoặc dầu dưỡng da và chơi nhạc nhẹ nhàng.
ĐẠI DỤNG VÍ DỤ: Đặt một ít vào tay. Thoa lên. Nơi bạn thấy trong gương.

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
ĐỘI NGƯỜI GIẢI THỂ: Đây là cách chữa lành trông như thế nào. Nó không kịch tính. Nó không phải là khoảnh khắc ân sủng. Nó là ai đó thoa kem lên mặt trong một căn phòng đầy những người đang làm điều tương tự.
[[Cho sự im lặng và âm nhạc giữ nguyên trong 60 giây. Sau đó:]]
ĐỘI NGƯỜI THUẬN LÝ: Đây là điều chúng ta đang làm ở đây. Mỗi tuần một lần. Một hành động nhỏ nhưng thực sự thể hiện sự quan tâm. Ở nơi công cộng. Cùng nhau.

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
[[Im lặng. Để nó hạ cánh.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mô-đun 3

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự giải cấu trúc những câu nói sáo rỗng

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những điều mà con người nói nhưng không đúng - được thể hiện để chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng.

Cơ chế điều trị

(Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Khôi phục đầy rẫy những câu nói thành ngữ chỉ tạo áp lực cảm xúc thay vì cung cấp hướng dẫn hữu ích. "Hãy tha thứ và quên đi." "Để nó qua đi." "Tiếp tục quay lại, nó sẽ hiệu quả nếu bạn nỗ lực." "Một ngày một lúc." Những câu này không sai - nhưng chúng thường được sử dụng để dập tắt trải nghiệm thực tế thay vì làm sáng tỏ nó. Người không thể tha thứ được khuyên nên tha thứ mạnh hơn. Người không thể quên được nói rằng họ chưa cố gắng. thật được tha thứ.

Quá trình giải cấu trúc câu nói thông thường (cliché) được thực hiện bằng cách thể hiện nó - diễn đạt một cách trực tiếp đến kết luận - để nhóm có thể nhìn thấy ý nghĩa thực tế của nó so với những gì nó tuyên bố. Việc thể hiện này làm điều mà lập luận không thể: nó thể hiện thay vì kể.

3.1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tha thứ và Quên đi - Sự thực hiện của Lá Thư Đỏ

20 phút - toàn bộ quá trình từ nhãn hiệu đến phát hành.

Những gì bạn cần

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Nhãn đỏ, bút đánh dấu đỏ hoặc ghi chú dính đỏ - một cái cho mỗi người.
- Một miếng vải hoặc dải ruy băng đỏ

  Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái

La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

ĐỘI NGHĨA CRITICAL: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Không gian để di chuyển xung quanh phòng

ĐỀN PHÁP — TẠI BẢY ĐOÀN

****Đoàn I****

...

****Đoàn IV****

...

ACT I - VẪN LỜI TỰA (5 phút): Mỗi người sẽ viết lên một miếng dán màu đỏ một từ - một việc họ đã làm hoặc một việc đã xảy ra với họ, mà họ được khuyên nên "thả tha thứ và quên đi". Chỉ một từ thôi. Họ chưa cho ai xem.

HẠN CHẾ NHỊN (5 phút): Mỗi người dán nhãn một cách rõ ràng lên người mình - trên áo, trán, tay, ở đâu họ muốn. Bây giờ nhóm có thể nhìn thấy chữ cái của mọi người. Không ai đọc to chúng. Nhóm chỉ cần nhận ra rằng mọi người đều đang mặc nó. Người điều hành: "Hãy nhìn xung quanh căn phòng này. Đây là cách để mang theo thứ mà bạn đã được bảo phải quên. Bạn đã mang nó theo. Mọi người khác trong nhóm cũng vậy." phòng này.'

BẢN LỄ BA — Sự thật về việc quên (3 phút): Người điều hành nói: "Tha thứ và quên có nghĩa là như thể nó chưa từng xảy ra. Nó có nghĩa là người đã làm tổn thương bạn được tiếp tục mà không gặp hậu quả. Nó có nghĩa là nỗi đau của bạn là phiền toái. Đây là sự thật thực sự: tha thứ là có thể. Quên là không phải khoa học thần kinh. Hippocampus không có chức năng xóa. Bạn không thể quên. Điều bạn có thể làm là thay đổi ý nghĩa của ký ức, thay đổi nó." sức nặng cảm xúc, hãy thay đổi cách bạn xử lý nó. Đó không phải là quên đi. Đó là điều khó khăn và trung thực hơn cả việc quên đi."

Bước 4 - Việc thả bỏ (5 phút): "Bạn có hai lựa chọn với nhãn này. Bạn có thể tiếp tục đeo nó - và không có sự xấu hổ nào trong điều đó; đó là trải nghiệm của bạn; nó là thực tế. Hoặc bạn có thể tháo nó ra và đặt nó xuống ở đâu đó trong căn phòng này - không ném đi, không phá hủy nó - chỉ đơn giản là đặt nó xuống. Không phải vì nó không xảy ra. Mà là bạn đang chọn không mang nó theo." Cơ thể bạn hôm nay." Âm nhạc du dương. Mọi người di chuyển xung quanh căn phòng và đưa ra quyết định. Không có áp lực nào cả.

Quá trình tổng kết

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Đối với những người đã tháo nhãn: "Bạn đặt nó xuống. Bạn để nó ở đâu? Tại sao lại ở đó?"
- Đối với những người vẫn đeo nó: "Bạn đã giữ nó lại. Việc giữ nó có ý nghĩa gì đối với bạn vào lúc này?"

- Đối với mọi người: "Sự khác biệt giữa tha thứ cho một điều gì đó và quên nó là gì? Bạn có thể nói tóm lại trong một câu không?"

Người điều phối không giải quyết vấn đề này. Nhóm không cần đạt được sự nhất trí. Điểm mấu chốt là làm rõ những gì "thông cảm và quên đi" thực sự yêu cầu mọi người - và cho phép nhóm từ chối phần quên đi trong khi giữ phần tha thứ như một mục tiêu, chứ không phải là một yêu cầu.

Mô-đun 4

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự kiện chính - Vụ Bắt giữ

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

20 phút để xây dựng nhân vật của bạn. Sau đó chúng ta sẽ diễn giải nó. Mỗi kiếp sống.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cơ chế điều trị

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Kỹ thuật mạnh nhất của psychodrama là đảo ngược vai trò - khoảnh khắc khi người đã đóng vai người dùng trở thành người phân phối, hoặc người đã đóng vai người phân phối trở thành thành viên gia đình chứng kiến đứa trẻ biến mất. Mỗi sự thay đổi vai trò tạo ra một sự dịch chuyển quan điểm mà việc nói về vai trò đó không thể thực hiện được. Bạn không hiểu được người phân phối cho đến khi bạn đã đóng vai người phân phối. Bạn không hiểu được những gì gia đình đã chứng kiến cho đến khi bạn đã đóng vai gia đình. thành viên.

"The Bust" là một vở kịch tâm lý có cấu trúc trong đó toàn bộ hệ sinh thái của sự nghiện được thể hiện - không chỉ hành vi sử dụng, mà còn mỗi nhân vật có mặt: người bán ma túy, người nghiện, người bạn chứng kiến, thành viên gia đình phát hiện ra, cảnh sát, thẩm phán, cố vấn điều trị không lắng nghe, và người duy nhất nói đúng nhưng quá muộn. Mỗi nhân vật đều được nói chuyện. Mỗi nhân vật đều có khoảnh khắc của mình. Và sau đó là cảnh. lần thay đổi - và mỗi ký tự đều có một kết thúc khác nhau.

4.1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thẻ Vai Trò

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Chuẩn bị 20 phút - rồi vở kịch bắt đầu

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Tối nay chúng ta sẽ diễn một vở kịch. Bạn có 20 phút để tìm nhân vật của mình. Tôi sẽ phát thẻ vai trò. Đọc thẻ của bạn và tìm trang phục - bất cứ thứ gì trong phòng này. Một chiếc áo khoác được mặc theo cách khác, một chiếc mũ, một đồ phụ kiện trong túi của bạn, bất cứ thứ gì. Khi 20 phút kết thúc, bạn sẽ trở thành nhân vật đó. Duy trì nhân vật cho đến khi tôi gọi cảnh tiếp theo.

[[Phân phát thẻ vai trò. Dành 20 phút. Người điều hành lưu thông, giúp mọi người tìm nhân vật của họ. Âm nhạc đang chơi.]]

THẺ ĐOÁN NHÂM — In, cắt và phân phát một thẻ cho mỗi người. Đối với nhóm trên 8 người, nhân đôi một số vai trò. Đối với nhóm dưới 6 người, một người có thể đóng nhiều vai trò liên tiếp.

Vai trò: Người trung gian - có thể do bất kỳ ai đảm nhận - tốt nhất là người có khả năng giữ được năng lượng.

ĐỒ NGHIÊM / ĐỊA PHẨM: Kính râm (nếu có). Một vật trong túi. Tư thế tự tin.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

"Tôi có điều bạn cần. Bạn biết nơi tìm thấy tôi. Tôi không phải là vấn đề của bạn - tôi là giải pháp."

"Tôi đã nhận tiền của bạn. Bạn sẽ đạt đến đỉnh cao. Không có gì chạm vào tôi. Tôi bất khả xâm phạm. Hãy xem tôi."

ĐOẠN LỊCH CỦA BẠN: Bạn bắt đầu vở kịch ở đỉnh thế giới. Đến cuối vở, bạn bị bắt. Bạn không lộng lẫy. Bạn sợ hãi. Bạn có những người mình yêu thương. Hãy diễn tả khoảnh khắc bạn nhận ra người mà bạn vừa bán là đứa trẻ của ai đó - hãy diễn khoảnh khắc đó.

Vai trò: Người dùng - Lần đầu tiên - Bất kỳ ai nhớ lại lần đầu tiên

ĐỒ NGHIỆP / ĐIỂM NĂNG: Tay hơi duỗi ra trước. Một cái nhìn đầy mong đợi.

Chỉ một lần này thôi. Tôi chỉ muốn xem nó như thế nào. Tôi không phải là một trong những người đó.

Được rồi. Một lần nữa. Tôi có thể dừng bất cứ lúc nào tôi muốn.

ĐOẠN THỜI GIAN CỦA BẠN: Bạn bắt đầu với sự tò mò và kiểm soát. Bạn kết thúc ở một nơi mà bạn không dự định đến. Khi bạn nhận ra sự kiểm soát đã mất - hãy tận dụng ĐIỂM NÀY.

Vai trò: Người dùng - Đã thành lập - Bất kỳ ai biết việc bảo trì là gì.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỦA/ĐỊA PHẨM: Ngồi cong nhẹ. Kiểm tra túi. Chú ý đến chuyển động.

Tôi ổn. Tôi chỉ cần vượt qua ngày hôm nay. Một lần nữa và sau đó tôi sẽ dừng lại. Tôi đã làm được điều đó trước đây.

Tôi không có vấn đề gì. Tôi có thể xử lý điều này.
Bạn kiệt sức. Bạn đang duy trì điều gì đó không còn hoạt động nhưng bạn không thể dừng lại. Khi ai đó nhìn thấu bạn - hãy diễn ra CẢM GIÁC ĐÓ.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Người bạn quan sát — Một người đứng bên lề cuộc sống của người khác.
ĐỦI TỤC / ĐỊA PHẨM: Chéo tay rồi mở tay ra. Đứng cách cảnh một chút.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Tôi không biết phải nói gì. Tôi nghĩ họ sẽ tự tìm ra giải pháp. Tôi không muốn làm cho tình hình tồi tệ hơn.

Tôi nên đã nói điều gì đó sớm hơn. Tôi nên đã làm điều gì đó.
Bạn mang theo một nỗi tội không thuộc về bạn. Khi bạn nhận ra rằng nỗi tội đó không phải là của mình - hãy tận dụng **đó là khoảnh khắc.**

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Thành viên trong gia đình — Bất kỳ ai đã được yêu thương bởi một người nào đó mắc chứng nghiện, hoặc yêu thương một người sử dụng chất gây nghiện.
ĐỒ NGHỀ / ĐỊA PHẨM: Một bức ảnh được giữ trong một bàn tay, hoặc cánh tay hơi vươn ra phía trước.
Tôi không hiểu chuyện gì đã xảy ra với bạn. Bạn ở đây rồi bỗng dưng biến mất.

Tôi giận dữ và yêu bạn, nhưng tôi không biết làm thế nào để vừa yêu vừa giận cùng một lúc.
Bạn chuyển đổi giữa nỗi buồn, sự giận dữ, tình yêu và tất cả đều có cảm giác như nhau. Khi bạn ngừng chờ đợi người già quay lại và nhìn thấy ai thực sự đứng trước mặt bạn - hãy tận dụng CÁC khoảnh khắc đó.

ĐOẠN: HỆ THỐNG - Một hay hai người - có thể chia thành hoặc chơi cùng nhau.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỒ NGHIỆP / ĐỊA PHẨM: Nếu có sẵn, hãy sử dụng bảng ghi chú. Tư thế đứng thẳng. Biểu cảm trung lập.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Bạn không tuân thủ. Bạn đã không đáp ứng được các điều kiện của quá trình điều trị. Chúng tôi đề nghị tăng mức độ chăm sóc.

Đây là lần nhập viện thứ ba của bạn. Có điều gì khác biệt lần này?
ĐOẠN NGHĨA CỦA BẠN: Bạn không ác độc. Bạn bị quá tải và thiếu nguồn lực, và bạn đang hoạt động dựa trên một mô hình không phù hợp với người đứng trước mặt bạn. Khi bạn nhận ra điều đó - hãy tận dụng khoảnh khắc đó.

Người duy nhất nói điều đúng đắn - Bất kỳ ai

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỒ NGHIỆP / ĐỊA PHẨM: Tay mở rộng. Nhìn thẳng vào mắt.

Tôi không nghĩ bạn bị hỏng. Tôi nghĩ bạn đã chạy theo thông tin sai lệch.

Tôi sẽ không đi đâu cả. Tôi sẽ ở đây khi bạn sẵn sàng.

ĐỜI SỐNG CỦA BẠN KHÔNG PHẢI ĐƯỢC SỬA CHỮA. BẠN CHỈ CẦN Ở LẠI. HÌNH THỨC NÀY, KHI NGƯỜI ĐANG ĐỒNG NHÌN VỚI BẠN NGHE ĐƯỢC BẠN — HÃY CHƠN TẠO PHÚC AY.

4.2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cấu trúc chơi

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bốn cảnh - mỗi cảnh được diễn hai lần, với sự thay đổi vai trò.

Cảnh **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Điều gì xảy ra? (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Sự Thay Đổi Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Cảnh 1 - Giao dịch Một người đàn ông và một phụ nữ đang ngồi đối diện nhau trong một phòng giao dịch ngân hàng. Người đàn ông, với vẻ mặt lo lắng, mở tài liệu và bắt đầu giải thích tình hình tài chính của mình cho nhân viên ngân hàng.	Người bán hàng và người dùng (lần đầu tiên) gặp nhau. Giao dịch diễn ra. Người bạn quan sát. Thành viên gia đình ở đâu đó trong phòng, chưa tham gia.	Sau cảnh: Người bán hàng và người dùng đổi vai trò. Chạy lại. Người bán hàng giờ là người dùng, người dùng giờ là người bán hàng. Điều gì thay đổi? **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Người đàn ông: "Tôi đang gặp một số khó khăn về tài chính gần đây. Tôi cần một khoản vay để giải quyết các nghĩa vụ của mình." Nhân viên ngân hàng, với sự chuyên nghiệp, lắng nghe cẩn thận và xem xét tài liệu. Nhân viên ngân hàng: "Tôi hiểu tình hình của anh. Chúng ta có thể thảo luận về các lựa chọn cho khoản vay này. Đầu tiên, tôi cần biết thu nhập hàng tháng của anh là bao nhiêu?"		
Cảnh 2 - Con đường xoắn ốc (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Người dùng (đã thành lập) cố gắng quản lý cuộc sống của mình. Hệ thống can thiệp. Thành viên trong gia đình cố liên lạc với họ. Người bạn đứng ở rìa.	Sau cảnh đó: Thành viên trong gia đình và Người dùng đổi vai trò. Chạy cảnh khi thành viên trong gia đình phát hiện ra. Bây giờ Người dùng đóng vai thành viên trong gia đình. Họ thấy gì? **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Cảnh 3 - Vụ bắt giữ (Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Người môi giới bị bắt gặp. Hệ thống xuất hiện. Người dùng có mặt. Mọi người đều đóng băng khi vụ bắt giữ xảy ra - mỗi nhân vật làm gì trong khoảnh khắc đóng băng đó?	Sau khi đóng băng: Người điều hành gọi từng nhân vật một. "Nhà phân phối - Bây giờ bạn đang nghĩ gì?" "Người dùng - Bây giờ bạn cảm thấy thế nào?" Lặp lại cho tất cả các nhân vật.
Cảnh 4 - Kết thúc khác (Lưu ý về địa	Người duy nhất nói điều đúng đắn bước vào - ở bất kỳ thời điểm nào trong các	Sau cảnh: Thảo luận nhóm - Điều gì thay đổi? Điều gì không thay đổi? Điều gì chỉ có thể thay đổi từ bên trong?

phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	cảnh 1, 2 hoặc 3. Sự xuất hiện của họ thay đổi một điều. Chỉ một điều thôi. Nhóm sẽ diễn giải những thay đổi đó.	

Ghi chú của Giám đốc - Chạy an toàn cuộc đua

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Bạn là giám đốc. Bạn không tham gia vào vở kịch này. Hãy ở bên ngoài cảnh để có thể nhìn thấy toàn bộ căn phòng.
- Gọi "GIẢM TỪ" bất cứ lúc nào nếu có vẻ như ai đó đang giả vờ gặp nguy hiểm thay vì thực sự gặp nguy hiểm. Hỏi: "Bạn đang diễn vai hiện tại, hay bạn đang ở trong tình huống đó?" Người đó sẽ nói cho bạn biết.
- "Tôi đang ở trong đó" có nghĩa là: dừng trò chơi, kích hoạt quy trình ổn định, đưa họ trở lại phòng. Trò chơi sẽ tiếp tục sau đó, hoặc không. An toàn của người đó được đặt lên hàng đầu.

  Đổi lại: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Vai trò của người điều hành (Dealer) thường mang tính giải phóng cho những người chưa bao giờ được phép thể hiện nhân vật mạnh mẽ. Hãy để nó trở nên hoành tráng. Để người điều hành thực sự đáng sợ. Khi người điều hành gây sợ hãi, thì cảnh thất bại sẽ hiệu quả hơn.
- Sự đảo ngược vai trò là khoảnh khắc quan trọng nhất. Đừng bỏ qua nó. Khoảnh khắc người dùng đóng vai người giao dịch thường là lúc họ hiểu rõ lần đầu tiên về điều mà họ đã tương tác.
- Luôn kết thúc bằng Cảnh 4 - Kết thúc khác. Đừng để nhóm người trong bức tượng mà không xem xét khả năng của điều gì đó khác biệt.

  Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

4.3

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Quá trình tổng kết

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lên tiếng - và trở về bản thân mình

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: CẢNH. [Nhịp điệu.] Bước ra khỏi nhân vật của bạn. Làm mới lại - thực sự. Động tay, động cánh tay của bạn.

Mọi người đều thả lỏng.

DỊP DẠY: Bây giờ hãy đứng thành vòng tròn. Và nói tên của chính bạn. Tên thật của bạn. Chỉ có tên của bạn thôi.

[[Đi vòng quanh bàn. Mỗi người nói tên mình.]]

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Bạn vừa đóng vai một ai đó - hoặc một thứ gì đó - từng nắm quyền lực trong cuộc đời bạn. Bạn đã kiểm soát nó trong 20 phút vừa qua. Đó không phải là điều nhỏ nhặt.

Câu hỏi debrief - Hãy dành thời gian với những điều này

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Vai diễn nào khó nhất? Vai diễn nào dễ nhất? Điều đó nói lên điều gì?
- Trong vở kịch có lúc nào bạn nhận ra điều gì đó là sự thật không? Điều đó là gì?
- Người môi giới bị bắt. Sau đó, người môi giới đã gặp điều gì? Hãy diễn đạt trong một câu.
- Người duy nhất nói điều đúng đắn - đó là ai trong cuộc sống thực của bạn? Nếu không có người nào như vậy, thì ai có thể là người ấy?
- Nếu bạn có thể quay lại, bạn sẽ nói gì với nhân vật mà bạn vừa đóng vai?

Mô-đun 5

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Luật về Chữa lành

(Đổi) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự phục hồi thực sự trông như thế nào - được thực hiện công khai, cùng nhau.

Tại sao điều này phải luôn đến cuối cùng

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn vừa dẫn dắt nhóm trải qua nỗi đau được diễn tả, sự kỳ thị, động lực quyền lực, đảo ngược vai trò và đỉnh điểm. Hệ thống limbic đã được kích hoạt. Cơ thể đang giữ một điều gì đó. Bạn không thể dừng lại ở đây. Hệ thần kinh cần một đường cong hoàn thành - không phải là giải quyết, không phải là kết thúc hạnh phúc, mà là tín hiệu sinh lý cho thấy trạng thái kích hoạt có nơi để hạ cánh.

Luật Chữa lành không phải là biểu diễn việc được chữa lành. Nó là biểu diễn những hành động cụ thể tạo nên sự chữa lành - những điều thực tế, trực tiếp, vật lý mà sự hồi phục trông như thế nào trong cuộc sống hàng ngày. Thực hiện công khai. Cùng nhau. Vì cơ thể học hỏi từ việc làm, và việc làm đó trong một căn phòng đầy những người khác cũng đang làm thay đổi ý nghĩa của việc làm đó.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Chúng ta sẽ kết thúc buổi tối này bằng cách cho nhau thấy những gì chúng ta thực sự đang làm. Không phải những gì chúng ta cố gắng làm. Mà là những gì chúng ta thực sự đang làm. Một hành động. Thực tế. Cụ thể.

Người điều phối: Hãy nghĩ về một việc mà bạn làm - hoặc đang cố gắng làm - liên quan đến phục hồi. Không phải là một mục tiêu. Mà là một hành động. Một điều bạn có thể thể hiện ngay bây giờ bằng cơ thể mình.
[[Cho người ta 60 giây để suy nghĩ.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Chúng ta sẽ đi vòng quanh phòng. Mỗi người hãy chỉ cho chúng tôi thấy - không cần giải thích trước. Chỉ làm thôi. Sau đó, nói cho chúng tôi biết đó là gì.

Ví dụ về những hành động chữa lành - Chia sẻ nếu nhóm cần gợi ý

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng

nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Uống một ly nước - từ từ, cẩn thận từng chút một: "Đây là cách tôi giữ độ ẩm cho cơ thể. Mỗi ngày. Nghe có vẻ ngớ ngẩn. Trước đây tôi không làm như vậy."
LÀM GIÁN giường - diễn tả hành động: "Đây là tôi làm giường của mình. Tôi chưa làm giường trong ba năm. Bây giờ tôi đang làm nó."
UỐNG BỔ SUNG - mím mở chai, uống chúng: "Đây là tôi uống methylfolate của mình. Tôi chưa hiểu hoàn toàn về nó. Nhưng tôi vẫn làm."
BẢN ĐI BỘ SÁNG - Hành động đi bộ, nhìn xung quanh: "Mỗi buổi sáng. Hai mươi phút. Tôi không nghe bất cứ điều gì. Tôi chỉ đi."
Gọi cho một người - hành động giả vờ bấm số điện thoại: "Tôi gọi cho em gái vào thứ Ba. Tôi đã không nói chuyện với cô ấy trong hai năm. Tôi sẽ gọi cho cô ấy bây giờ."
NGỒI VỚI CẢN THƯC — ngồi yên, tay mở rộng đặt trên đầu gối: "Tôi ngồi với nó trong ba phút trước khi làm bất cứ điều gì. Nó qua đi. Tôi ngồi với nó."
Viết một điều tốt - hành động viết: "Tôi viết ra một điều tôi làm đúng. Mỗi đêm. Một điều. Không phải là danh sách. Một điều."
ĂN BỮA SÁNG - diễn tả hành động: "Tôi ăn bữa sáng giờ. Mỗi ngày. Đó là tất cả. Đó là sự phục hồi của tôi lúc này."

Sau khi mọi người đều thể hiện hành động của mình:

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘI NGƯỜI THUẬT SỐI: Hãy nhìn những gì vừa xảy ra trong phòng này. Mỗi người trong phòng này đã cho chúng ta thấy điều gì đó thực tế. Không phải là một kế hoạch. Không phải là một mục tiêu. Mà là những hành động họ đang thực sự làm.
ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Đây là cách phục hồi trông như thế nào. Nó trông như thế này.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Chúng tôi kết thúc theo cách mà chúng tôi luôn kết thúc.

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

ĐỘI NGƯỜI GIẢI THIỂU: Sinh học có thể hiểu được.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
MỌI NGƯỜI: Sinh học có thể hiểu được.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐÀN HỘI ĐIỀU CHỈNH: Mẫu có thể thay đổi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
MỌI NGƯỜI: Mẫu có thể thay đổi.
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Công việc này là thực tế và đáng để làm.
MỌI NGƯỜI: Công việc này là thực tế và công việc này đáng để làm.
MỌI NGƯỜI: Quay lại đi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lịch trình buổi phiên Psychodrama đầy đủ

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

90 phút - toàn bộ mạch truyện

Thời gian Dịch: **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Giai đoạn Dịch:	Điều gì xảy ra (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
0:00–0:10 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Gọi ngay trong trường hợp khẩn cấp hoặc khủng hoảng)	Mở đầu Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Trong trường hợp khẩn cấp hoặc khủng hoảng, xin vui lòng gọi số này để nhận được sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần.)	Nước, hơi thở, Mục đích, Câu mở đầu Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
0:10–0:25 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lễ giới thiệu Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Tất cả bốn câu — tên, loại, cảm giác hồi hộp, đang làm việc trên Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mô-đun 1 - Nghi lễ đối với vật thể Lưu ý địa phương	Lễ nghi bột trẻ em hoặc vật thể thích ứng cho chất liên quan đến nhóm này **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện

	hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
0:40–0:55 **Đổi:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mô-đun 2 - Mô phỏng sự kỳ thị (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Nhãn hiệu, mô phỏng phổ quát, thẻ chuyển đổi, chữa lành
0:55–1:05 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mô-đun 3 - Phân tích lại những câu nói thường gặp (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Tha thứ và Quên đi - Sự tái hiện của Thư Đỏ
1:05 - 1:25 **Đổi:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mô-đun 4 - Sự sụp đổ (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chuẩn bị 20 phút, 4 cảnh, thay đổi vai trò, tổng kết. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
1:25–1:35 Đổi: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mô-đun 5 - Thực hành chữa lành Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mỗi người thể hiện một hành động phục hồi thực sự.
1:35 - 1:45	Đóng + Tích hợp	Kết thúc phiên họp chuẩn bị cộng với thời gian mở cửa tùy chọn 10 phút để chia sẻ.

Đổi lại bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Các mô-đun cần chạy trong cuộc họp nào

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Phiên họp đầu tiên về tâm lý kịch: Chỉ Module 1 (Lễ vật nghi thức) - để nhóm tìm định dạng trước khi thêm vào nhiều hơn.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Phiên họp thứ hai: Mô-đun 1 + Mô-đun 2 (Mô phỏng sự kỳ thị)

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Phiên họp thứ ba: Mô-đun 3 (Phân tích những câu nói quen thuộc) - thích hợp cho các nhóm đã cùng nhau hoạt động một thời gian và sẵn sàng xem xét ngôn ngữ họ đã sử dụng.
- Phiên họp thứ tư: Mô-đun 4 (Sự bùng phát) - yêu cầu mức độ tin tưởng cao nhất; không nên thử trước khi nhóm đã có ít nhất 3 phiên họp cùng nhau.
- Mô-đun 5 (Thực hành chữa lành) - luôn luôn, trong mỗi buổi diễn kịch tâm lý, ở cuối buổi

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Đoạn 90 phút đầy đủ: tối đa một lần mỗi tháng - những buổi này rất kích thích; nhóm cần các cuộc họp thường xuyên giữa các buổi để tích hợp.